



SWISSPKU

HERBSTLAGER 2015 HALLAU – 3. BIS 9. OKTOBER 2015

# HERBSTLAGER 2015 LAGERZEITUNG

## TEILNEHMER

PKU-LER

YANNIK DÖRK · REBECCA HUBER · SIMON KOLLER ·  
MARTINA LINIGER · KATIA MÜTZENBERGER ·  
NINA NUSSBAUER · LOIC SCHÖNAHL · LYNN STÖRI ·  
LUCA TOMMASINO

NICHT PKU-LER

MAEVA SMITH · MATTEO TOMMASINO

LAGERLEITUNG

ROLAND STÖRI

KÜCHE

CÄCILIA SMITH · MARTINA SEILER



## IMPRESSUM

**Herausgeberin** Schweizerische Interessengemeinschaft Phenylketonurie und andere mit Eiweisseinschränkungen behandelte Stoffwechselstörungen

**Autoren** Lynn • Maeva • Martina • Loic • Luca • Martina • Nina • Rebecca • Simon

**Ausgabe** Herbstlager 2015

Die Lagerzeitung erscheint einmal jährlich. Eine Wiedergabe – auch auszugsweise – von Artikeln und Bildern ist nur mit Genehmigung von Swiss PKU gestattet. Jegliche Haftung für unverlangte Zusendungen wird abgelehnt. Die darin enthaltenen Angaben werden ohne jegliche Garantie oder Zusicherung bezüglich Korrektheit, Vollständigkeit oder Verlässlichkeit gemacht.

©Swiss PKU 2016. Alle Rechte vorbehalten.

# INHALT

#1	Ferienhaus Berghof: Anreise & Hausbezug	4
#2	Basteln & Umzug Hallau	5
#3	Rheinfall & Kletterpark	6
#4	Hallenbad & Mondglas	7
#5	Schienenvelo & Burg	8
#6	Sporttag & Minigolf	10
#7	Hausputzete & Heimreise	11
#8	Lagerküche	12

# #1

## FERIENHAUS BERGHOF: ANREISE & HAUSBEZUG



### Samstag, 03. Oktober

Nachdem wir den am Freitag gemieteten Bus mit allen möglichen Lagerutensilien beladen hatten, fuhren wir los Richtung Schaffhausen. Nach einer Stunde Fahrt standen Papi und ich vor unserem Lagerhaus «Berghof» oberhalb von Hallau.

Hausbesichtigung und Infos vom Vermieter und das Einrichten konnte beginnen. Auch die Küchenmannschaft bestehend aus Cäcilia und Martina war eingetroffen mit einem Auto voller Küchengeräten und vielen leckeren Kochzutaten für die kommenden Mahlzeiten.

Um 16.30 Uhr fuhren wir zum Bahnhof Schaffhausen, um die Lagerteilnehmer abzuholen.

Zurück im Lagerhaus wurden die Zimmer zugeteilt und diese für die kommende Lagerwoche eingerichtet.

Danach wurden die hungrigen Mäuler mit Spaghetti gefüttert.

Nach einer Runde mit gemeinsamen Spielen und dem Willkommens-Cocktail wurde die Nachtruhe mehr oder weniger eingehalten.



# #2

## BASTELN & UMZUG HALLAU



### Sonntag, 04. Oktober

Nach unserer ersten Nacht im neuen Lagerhaus «Berghof Hallau» im schönen Schaffhausen wurden wir um 7.30 Uhr wie üblich mit Musik aus den Federn geholt. Um 8.00 Uhr gab es dann das Sonntagsfrühstück. Wir hatten Kastanienbrot, hausgemachtes Joghurt und verschiedene Kellogs-Sorten. Da der Morgen noch verregnet war, hatten wir genügend Zeit, unser «Ämtli» zu erledigen und mit dem Bastelprogramm zu beginnen. Mit einer interessanten Technik, welche Leim, farbiges Pulver und niedliche Stempel beinhaltete, gestalteten wir niedliche Grusskarten und «Grussglaces». Nachdem sich alle genügend künstlerisch ausgetobt hatten, gab es dann schon bald wieder «Zmittag».



Auf dem Menüplan stand Lasagne! Nachdem wieder die «Ämtli» erledigt waren, ging es dann ab durch die wunderschönen Rebberge nach Hallau ans dortige Winzerfest.



Um 14.00 Uhr startete dort ein lustiger, schöner und aufregender Umzug. Wir durften sogar waschechten, ortsansässigen Rimus und die älteren Rot- und Weissweine probieren. Gegen 16.00 Uhr begaben wir uns dann wieder auf den Heimweg. Was sich als kleine Wanderung entpuppte. Erschöpft oben angekommen gab es leckere Apfelküchlein mit Vanillesauce.

Da das Wetter super schön war, entschlossen wir uns noch zwei Runden «Räuber und Poli» zu spielen. Das war ganz schön anstrengend. Trotzdem wollten wir die Sonne noch nicht alleine lassen und spielten gleich anschliessend eine wilde Partie Fussball.

Völlig ausgepowert gingen die grossen und kleinen Jungs duschen und die Mädchen wollten lieber stinkig bleiben. ☺ Zum «Znacht» gab es super feine Hamburger mit extreeeeeeem feinen Gurken. Sattgegessen ging es wieder an die «Ämtli» und unter die Dusche. Bald trafen wir uns wieder fit und munter zum «Spieleabig» bevor die Kleinen dann um 10.00 Uhr ins Bett gingen.

# #3

## RHEINFALL & KLETTERPARK

### Montag, 05. Oktober

Heute Morgen wurden wir alle um 7.30 Uhr geweckt. Wie jeden Morgen wurden wir mit lauter Musik aus unserem Schönheitsschlaf gerissen. Cäcilia und Martina hatten uns ein leckeres Frühstück vorbereitet. Nachdem wir zusammen gefrühstückt hatten, fing unser Tagesprogramm an.

Um 9.45 Uhr trafen wir uns alle vor dem Haus. Dann sind wir alle gemeinsam zum Reiffall gefahren. Gemeinsam sind wir um das Gelände spaziert und haben spektakuläre Bilder gemacht.

Um 12.05 Uhr war das Picknicken angesagt. Es gab leckeren Nudelsalat und feine hausgemachte Brote. Anschliessend ging es in den Seilpark.

Nicht alle waren vom Seilpark begeistert.

Nachdem eine Weile vergangen war und es langsam Zeit fürs Zvieri wurde, trafen sich alle pünktlich um 16.00 Uhr am Tisch und assen feine Muffins. Als alle Bäuche voll waren, haben noch einige eine Kletterrunde angehängt. Als alle genug geklettert haben, sind wir nachhause gefahren und konnten sofort an den Tisch sitzen.

Es gab eine feine Gemüsesuppe und Schupfnudeln. Wir haben kurz noch diskutiert, welchen Film wir am Abend anschauen wollen. Nach der Absprache begannen alle mit ihrem Ämtli. Nun wird hoffentlich bald der Film beginnen. Beim Film verging die Zeit wie im Flug und war bald Bettzeit. Alle putzten die Zähne und erzählten Gutenachtgeschichten. Der Tag war sehr schön, aber wir alle waren müde und schliefen zufrieden ein.



# #4

## HALLENBAD & MONDGLAS



### Dienstag, 06. Oktober

Wie gewohnt wurden wir um 7.30 Uhr geweckt. Gequält erhoben wir uns aus unseren Betten und gingen an den Frühstückstisch. Wie jeden Morgen zeigte sich das Wetter von der schönen Seite. Es hatte dicken Nebel, der sich mit der Zeit auflöste. Nach dem Frühstück machten wir unsere täglichen Ämtlis und nahmen unsere Drinks. Als wir um 9.30 Uhr abfahren wollten, klemmte die Tür des Busses. Wir versuchten die Türe wieder zu reparieren. Leider gelang es nicht und wir mussten uns durch einen kleinen Spalt in den Bus quetschen. Nach einer rund 20-minütigen Fahrt kamen wir im Schwimmbad an. Als wir uns umgezogen hatten, konnten wir uns zwischen einem grossen Becken und einem Aussenbecken entscheiden.

Da das Innenbecken sehr kalt war, beschlossen viele ins warme Aussenbecken zu steigen. Einen grossen Teil der Zeit haben wir verbracht, indem wir uns im «Sprudelbad» entspannten. Leider konnten wir nicht mehr lange schwimmen, da wir viel Zeit mit der Reparatur der Türe verloren hatten. Nachdem wir geduscht hatten, trafen wir uns vor dem Bus, damit wir unseren Durst löschen konnten.



Zum Mittagessen gab es Pizza. Am Morgen konnten wir unsere Bestellung dem Küchen-Team aufgeben, das nachher die Pizza für uns belegte. Da wir um 14.00 Uhr schon wieder in Hallau sein mussten, machte das Küchenteam für uns das Küchen-Ämtli.

In Hallau besuchten wir eine Glasbläserei. Wolfgang brachte uns die Technik des Glasblasens näher. Als er nach einer Stunde mit der Vorführung fertig war, hatten wir eine kleine Stärkung bestehend aus Zwetschgenwähe. Nach dieser kurzen Pause hatten wir selber die Möglichkeit, eine Glaskugel herzustellen. Nach einer gefühlten Ewigkeit und 12 geblasenen Kugeln konnten wir die Ergebnisse als Erinnerung nachhause nehmen.



Erschöpft von den Aktivitäten hatten wir die Ehre, ein feines Abendessen zu geniessen. Das Curry mit Reis füllte unsere Mägen und unsere Seelen mit Wärme und Liebe. Nach unseren obligatorischen Pflichten erfreuten wir uns an einer Runde Lotto. Bald darauf ging es für die Kleinen ins Bett.

# #5

## SCHIENENVELO & BURG







### Mittwoch, 07. Oktober

7.30 Uhr Stille im Haus. 7.35 Uhr Stille im Haus. 7.40 Uhr immer noch Stille im Haus. Dann endlich um 7.45 Uhr schaffte es unser super Vorbild Martina, den Weg aus dem Bett zu finden. Entsetzt und verwirrt, dass sie verschlafen hatte, machte sie sich ohne Musik daran, unsere Kids zu wecken. Ein Morgen ohne Musik!!! Was für eine Qual so aufzustehen (auch wenn die Musik nicht immer allen passte).

Trotz der Verspätung schafften es alle pünktlich zum Frühstück. Gestärkt und zum Teil ziemlich müde, assen wir unser Frühstück und erledigten dann alle geschwind unser Ämtli, da wir um 9.00 Uhr bereit sein mussten.

Zu unserem Erstaunen konnten wir zum abgemachten Zeitpunkt alle Kids einladen und uns auf den Weg zu einer neuen Erfahrung aufmachten. Denn heute stand Schienenvelo auf dem Programm.

Nach kurzer Einführung in unser Gefährt schwangen wir uns voller Elan aufs «Velo» und strampelten uns die Puste aus den Lungen. Von Ramsen fuhren wir auf der Schiene über die grosse Rheinbrücke und wendeten in der Nähe von Stein am Rhein. Abwechselnd entluden wir unsere Energie im unserem ungewöhnlichen Fortbewegungsmittel, damit wir die 200 Kilogramm schweren Wagen vorwärtsbewegen konnten. Die gleiche Strecke zurück und schon war der Spass vorbei. Nach gut 1.5 Stunden war die Zeit um und unsere Ausdauer soweit, dass uns der geplante Lunch gerade recht war.

Nach kurzer Fahrt sassen wir am Rheinufer an der Sonne und genossen unsere Tortillas und unsere Brötchen mit Peperoni und anderem Gemüse. Während dieser Zeit gesellten sich Semra und ihr Sohn Mirkan zu uns. Da das Wetter sehr windig war, beschlossen wir, uns auf den Weg zur Burg Hohentklingen zu machen. Der Anstieg graute uns schon den ganzen Mittag über, denn wir hatten die Burg hoch oben im Blickfeld. Dennoch bahnten wir uns den Weg durch die steilen Rebberge langsam nach oben. Nur noch durch den Wald und dann waren wir nach ungefähr 30 Minuten auf dem Hof der Burg Hohentklingen. Da wir zu früh waren, assen wir noch unsere Brownies und warteten auf die bevorstehende Führung. Als es soweit war, stellte sich uns Carmen Gonzales vor. Unser Interesse galt sofort ihr. Denn sie nennt sich selbst «Insalata mista», da sie Spanierin, Italienerin und Schweizerin ist. Uns war schnell klar, dass dies eine spannende Führung sein wird. Die Geschichte der Burg mit all ihren adligen Bewohnern und den Besitzern Walter und Gunhilde, deren Schlafgemächer, Wohnräume, Kerker, wie die Burg beschützt war und wie das Leben in Stein am Rhein war, dies alles führte sie uns auf eine sehr interessante Weise vor. «Insalata mista» hatte eine amüsante Art zu erzählen. Ihre Mimik, welche an Gesichtsgymnastik erinnerte, ihre Stimmlage von tief bis hoch, ihre Gestik, die alles unterstrich, und ihr Wissen von der Gegend liessen uns fasziniert (man muss sagen schon ein bisschen flashed) zuhören. So verflug die Stunde mit «Insalata mista» und wir machten uns danach auf den Weg zurück zum Bus.

Als wir dann im Haus zurück waren, hatten wir noch Zeit für uns zur Verfügung, bevor es das Nachtessen gab. Unser Abendmahl führte uns ans andere Ende der Welt, denn es gab Sushi und Wok-Pfanne mit Noodles. Gestärkt erledigten alle ihre Pflichten und freuten sich auf den zweiten Film der Woche. «Honig im Kopf» beschäftigte die Kids bis spät in die Abendstunden und sobald er fertig war, ging es für sie sofort ins Bett. Und so verabschieden wir uns mit: HASTA LA VISTA INSALATA MISTA



# #6

## SPORTTAG & MINIGOLF

### Donnerstag, 08. Oktober

Heute Morgen durften wir mal «ausschlafen»: Um 8.00 Uhr schafften es auch Rebecca und Martina (unglaublich!) aus den Federn. Alle wurden geweckt, so dass um 8.30 Uhr gefrühstückt werden konnte. Anschliessend begaben wir uns übermotiviert zum «Sportplatz» und probierten Rolands neuste Anschaffung aus. Sprich, einige versuchten sich als lebendige Himbeere (siehe Fotos).

Nach einem interessanten Fussballmatch brachte Simon die Mannschaft dazu, mit ihm eine Runde zu joggen, bis es dann auch schon wieder zu Mittag gab.

Wir schlugen uns mit Gnocchis die Bäuche voll. Darauf erledigten alle wie gewohnt ihre «Ämtli» und bereiteten sich auf den Minigolfausflug und das anschliessende «Bräteln» vor.

Die Feuerstelle befand sich in einer Höhle, dem «Winterlislöchli». Während das Feuer eingeheizt wurde, hielt Simon genüsslich ein Nickerchen in der Herbstsonne. Pünktlich auf sein Erwachen folgte dann das Fressgelage. Dabei wurde natürlich penibel auf die Phe-Menge geachtet. Würstchen, Gemüsespieße sowie Brot in zwei verschiedenen Variationen füllten unsere Bäuche. Zum Abschluss des Abends gab es Marshmallows vom Feuer. Um diese abzutrainieren, machten wir uns mit Fackeln ausgestattet zu Fuss zurück ins Dorf, wo Roland uns dann aufgabelte. Zu Hause angekommen hiess es für die Kleinen «ab in die Dusche», bevor wir alle Fotos des Lagers begutachten konnten.



# #7

## HAUSPUTZETE & HEIMREISE



### Freitag, 09. Oktober

Wieder konnten wir heute bis 8.00 Uhr schlafen. Cäcilia und Martina waren wie jeden Morgen schon früh auf den Beinen, um unser Frühstück vorzubereiten.

Heute war noch etwas Spezielles: Loic hatte Geburtstag. «Happy Birthday» mit einem frisch gebackenen Kuchen aus der Küche.

Nach dem Frühstück mussten alle die Zimmer räumen und das Gepäck vor dem Lagerhaus deponieren. Nach einem kurzen aber intensiven Putzeinsatz war das Lagerhaus bereit für die Abgabe.

Luca und Matteo wurden beim Lagerhaus in Hallau abgeholt. Auch Martina, Cäcilia und Maeva fuhren direkt vom Lagerhaus nachhause. Für alle anderen ging es mit dem schon fast überfüllten Bus nach Schaffhausen zum Bahnhof.

Nach der Verabschiedung von denjenigen, welche mit dem Zug nachhause zurückkehrten, fuhr Papi mit dem Bus zurück nach Flawil, wo dann die letzten Kinder Loic und Nina von Ihren Eltern abgeholt wurden.



# #8

## LAGERKÜCHE

Vielen Dank an Cäcilia und Martina für die kulinarischen Kochkünste





Spaghetтата

Spaghetti Mevalia	100g	= 23 Pk
Tomatensauce	100g	= 39 Pk
Seuf-Curry Sauce	100g	= 46 Pk
Milchsalat	100g	= 36 Pk
Eichblattsalat	100g	= 45 Pk
Grümsalat	100g	= 14 Pk
Maisalat	100g	= 200 Pk



# VIELEN DANK DEN SPONSOREN



- Radio DRS Stiftung «Denk an mich»
- COOP Einkaufsgutscheine
- Auto-Firma Amaldi
- Nahrungsmittelspende milupa
- Nahrungsmittelspende metaX
- Nahrungsmittelspende shs
- Nahrungsmittelspende Dr. Schär



SWISSPKU

SWISS PKU

Schweizerische Interessengemeinschaft für Phenylketonurie & andere mit Eiweisseinschränkung behandelte Stoffwechselstörungen  
Ringstrasse 70 • 8057 Zürich • Tel. 044 430 4050 • Fax 044 434 2021 • Mail [info@swisspku.ch](mailto:info@swisspku.ch) • Web [www.swisspku.ch](http://www.swisspku.ch)